自殺は社会全体で予防
―うつ病予防が大切―

平成10年以降、自殺者の数が全国で年間3万人を超える深刻な状況が続いています。（高知県でも平成5年から年々増加し、平成16年の256人を最高に、現在も交通事故による死亡者数の約3倍以上の方の尊い命が自らの手で絶たれています）

自殺は防げます

自殺をする人の多くは、うつ状態やうつ病になっているといわれることから、うつ病対策が自殺防止につながると考えられています。

うつ病は、誰にでも起こり得る病気ですが、治療をすれば治ることもわかっています。本人、家族、周りの人が、うつ状態やうつ病について正しく理解し、適切な対応をすることで早期発見、早期治療ができます。

うつ状態・うつ病とは？

はっきりとした原因はわかっていませんが、脳の神経伝達物質の放出や取り込みなどの代謝の働きが低下すると、うつ状態になるといわれています。

症状はさまざまな形で現れ、周囲の人が気づくこともありますが、身体症状が表に出て、うつ状態に気づきにくい場合もあります。

【主な症状】

○寝つけない、何度も目が覚めるなどの睡眠障害。

○頭痛、肩こり、体の痛み、食欲低下、体がだるいなどの身体症状。

○憂うつ、さびしい、不安でどうしようもない、どうにかしようと焦ってばかりいるなどの気分・感情の障害。

○意欲がなくなる、好きだったことにも興味や関心がなくなるなどの意欲の障害。

○悲観的、判断や決断ができない、自分を責める、自分がだめな人間に思えるなどの思考・判断力の障害。

「うつ病かな？」と思ったら…

15人に1人の割合でうつ病にかかるといわれますが、そのうち医療機関で治療を受けたのは、わずか4人に1人ということです。

その理由は、「自分でなんとかしたかった」「ひとりでに改善すると思っていた」「どこに行けばいいかわからなかった」などです。

うつ病を少しでも疑ったら、かかりつけの医師に相談するか、専門医療機関（精神科、神経科、心療内科）を受診しましょう。

最近では、気軽に受診できる雰囲気づくりが整ってきています。市町村の保健師や福祉保健所に相談することもできます。

身近に落ち込んでいる人がいたら…

まず、話をじっくり聞いてあげてください。「一人ではないと感じることが大切」といわれています。

「死にたい」という言葉を聞いたら、冗談に聞こえたり、笑顔を見せていたりしても決して軽く考えず、よく話を聞いてあげてください。

また、うつ状態の人に「頑張れ、頑張れ」といった励ましは禁物です。限度を超えて頑張っている本人が、焦りや絶望感を増すことがあるからです。

悩みの原因である人間関係や病気、経済的な問題などに対応していくには、心のエネルギーが必要です。正しい知識と早めの治療、そして周囲の理解で「うつ」と上手に付き合っていくことが可能です。

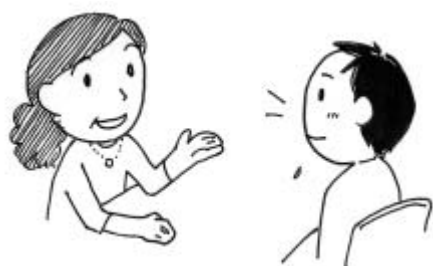
【相談窓口】

※相談は無料で、秘密は必ず守られます。

・健康づくり推進課
☎59-3151

・福祉事務所
☎53-3117

・中央東福祉保健所障害課
☎53-3173

・県立精神保健福祉センター心のテレ相談
☎088-823-0600
（月・水・木・金の13時〜15時※専用電話）

できるものから始めてみましょう!

家庭でできる地球温暖化対策

12月は地球温暖化防止月間です。市役所では、地球温暖化対策実行計画を策定し、庁舎内における省エネルギー対策（照明・空調・OA機器の節電やリサイクル商品の積極的な購入等）を行っています。

家庭においても身近なことからできる地球温暖化対策。「そんな大げさなのは苦手」という人なら「節約」と言い換えて、水の無駄使いをしない（こまめに蛇口を締める）ように心がけたり、電力消費量を抑える（エアコンの設定や、使っていないコンセントを抜く）ように注意したりなど、こまめに実践してみてはどうでしょうか。

【問い合わせ先】　環境課☎53－1063

◆私たちの生活を見直し、二酸化炭素の排出を減らすための取り組み例◆

暖房の温度を1℃低く（冷房の温度は1℃高く）設定する

ウォームビズ（クールビズ）を取り入れることでエアコンの設定温度を工夫して過ごしましょう。

年間（約33kgのCO_2の削減、約1,800円の節約）

風呂の残り湯を洗濯に使いまわす

洗濯や庭の水やりのほか、トイレの水に使っている人もいます。残り湯利用のために市販されているポンプを使うと便利です。

年間（約7kgのCO_2の削減、約4,200円の節約）

1日5分間のアイドリングストップを行う

駐車や長時間停車するときは車のエンジンを切りましょう。大気汚染物質の排出削減にも寄与します。

年間（約39kgのCO_2の削減、約1,900円の節約）

ジャーの保温を止める

ポットやジャーの保温は利用時間が長いため、多くの電気を消費します。ごはんは電子レンジで温めなおす方が電力の消費は少なくなります。

年間（約34kgのCO_2の削減、約1,900円の節約）

週2日往復8㎞の車の運転をやめる

通勤や買い物の際にバスや鉄道、自転車を利用しましょう。歩いたり自転車を使う方が健康にもいいですよ。

年間（約184kgのCO_2の削減、約9,200円の節約）

家族が同じ部屋で団らんし、暖房と照明の利用を2割減らす

家族が別々の部屋で過ごすと、暖房も照明も余計に必要になります。

年間（約238kgのCO_2の削減、約10,400円の節約）

待機電力50％削減する

主電源を切りましょう。長期間使わないときはコンセントを抜きましょう。また、家電製品の買い替えの際には待機電力の少ない物を選ぶようにしましょう。

年間（約60kgのCO_2の削減、約3,400円の節約）

テレビ番組を選び、1日1時間テレビ利用を減らす

見たい番組だけ選んでみるようにしましょう。

年間（約14kgのCO_2の削減、約800円の節約）

シャワーを1日1分家族全員が減らす

身体を洗っている間、お湯を流しっぱなしにしないようにしましょう。

年間（約69kgのCO_2の削減、約7,100円の節約）

全国地球温暖化防止活動推進センター

◆◆◆◆◆◆◆年末年始の業務について◆◆◆◆◆◆◆

市　役　所

市役所の年末年始の業務は、年末は12月28日(金)まで、年始は１月４日(金)からです。各種届出や証明が必要な方は、お早めに手続きください。

ご　み　収　集

【問い合わせ先＝環境課　☎５３－１０６３】

12月30日(日)から１月３日(木)の５日間、すべてのごみ収集を休みます。

年末年始は毎年たくさんのごみがステーションに出され、周辺住民の方が大変迷惑をしています。特に生ごみ（可燃ごみ）については、犬や猫、カラスなどが食い散らかすおそれがありますので、ステーションに出さないようにご協力をお願いします。

なお､12月31日(月)から１月３日(木)にごみの収集が予定されている地区のうち､代替収集を行う地区は､下記のとおりです。

収集しない日	⇒代替収集日	地区と種別
12月31日(月) １月３日(木)	⇒12月29日(土)	土佐山田町地区　東１区可燃ごみ・西１区可燃ごみ
１月１日(火)	⇒12月26日(水)	土佐山田町地区　東１区プラスチック製容器包装
１月２日(水)	⇒12月27日(木)	土佐山田町地区　西２区ビン類
１月２日(水)	⇒12月29日(土)	土佐山田町地区　東２区金属類
１月３日(木)	⇒12月28日(金)	土佐山田町地区　東３区プラスチック製容器包装
12月31日(月)	⇒12月29日(土)	香北町地区　【白川上・五百蔵（柳沢・谷）・有川・有瀬（県道沿い以外）・西峯・谷相・中谷・横谷】の可燃ごみ・紙類
１月１日(火)	⇒12月29日(土)	香北町地区　【小川（小川入口より佐敷千萱）・西川（大谷・久保川・佐敷）・岩改・萩野・永野（吉田）】の可燃ごみ・紙類

し尿くみ取り

香南香美衛生組合からのお知らせ

年末は12月28日(金)　17時受込終了　年始は１月７日(月)　8時30分受込開始

年末には、くみ取りの依頼が殺到して、し尿収集運搬許可業者が希望日までにお伺いできない場合がありますので、できるだけ早い時期に業者に依頼してください。

許可業者名	住　所	電　話
(有)ニホン清掃工業	香美市 土佐山田町宝町３－２－３	５７－２１７１
サニタリーサービスオカモト	香美市 土佐山田町宝町１－３－１７	５３－２６５１
香北清掃社	香美市 香北町美良布１１４８－１	５９－３９３８
香長清掃（有）	香南市 野市町西野２０１９－１	５６－０００９
マルナカ興業（有）	香南市 香我美町下分４１９－３	５４－５３００
(有)土佐衛生管理	香南市 赤岡町６２４－２	５５－１９９２

水道の故障

年末年始を控え、寒さも厳しくなり、凍結による水道管の破裂が予想されます。水道の故障については、下記の当番指定工事店が24時間体制で待機していますので、直接ご連絡ください。

【当番指定工事店】四国水道㈱香美営業所（香美市香北町吉野550-2）☎５９－４２２７（担当：小松）